غذا بھی، دوا بھی...

انجیر کو جنّت کا پھل بھی کہا جاتا ہے، جو غذا اور دوا، دونوں صورتوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔یہ بنیادی طور پر مشرقِ وسطیٰ اور ایشیائے کوچک کی پیداوار ہے۔ایک عام خیال ہے کہ عرب سے آنے والے مسلمان اطباء یا ایشیائے کوچک سے منگول اور مغل اسے ہند و پاک لائے۔انجیر، دیگر پھلوں کی نسبت کچھ نازک پھل ہے کہ پکنے کے بعد درخت سے خودبخود ہی گرجاتا ہے اور دوسرے دِن تک محفوظ کرنا بھی ممکن نہیں ہوتا۔اسی لیے اسے خشک کرکے محفوظ کیا جاتا ہے۔خشک کرنے کے دوران اسے گندھک کی دھونی دی جاتی ہے اور نمک والے پانی میں کچھ دیر کے لیے ڈال دیا جاتا ہے، تاکہ سوکھنے کے بعد نرم و ملائم رہے۔ انجیر کا استعمال کم زور اور دبلے پتلے افراد کے لیے بیحد مفید ہیکہ یہ جسم کو فربہ اور سڈول کرتا ہے۔

اس میں پروٹین، معدنیات، کیلشیم، فاسفورس اور کئی مفید اجزاء پائے جاتے ہیں، البتہ وٹامن اے اور سی کی نسبت وٹامن بی اور ڈی کی مقدارکم ہوتی ہیں۔ انجیر، کھانے میں خوش ذائقہ اور قابلِ ہضم ہے۔اس کے بے شمار فوائد ہیں۔مثلاً:

⋆نبی اکرمﷺ نے فرمایا ہے کہ انجیر کھانے سے آدمی قولنج سے محفوظ رہتاہے۔

⋆ انجیر دانتوں کے لیے بھی فائدہ مند ہے کہ اگرخشک انجیر جلا کر اس کی راکھ بطور منجن استعمال کریں،تو دانتوں کاپیلا پن ختم جاتا ہے۔اس کے علاوہ مسوڑھوں کی سوزش دُور کرنے کے لیے اگر انجیر پانی میں جوش دے کر پکائیں اور پھر اس پانی سے غرارے کریں، تو جلد افاقہ ہوجاتا ہے۔

⋆دماغی کم زوری کی شکایت ہو، تو ناشتے سے قبل تین چار انجیریں کھائیں۔اس کے بعد سات دانے بادام، ایک اخروٹ اور ایک چھوٹی الائچی پیس کر پانی میں چینی ملا کر پی لیں۔ حافظہ اور یادداشت بہتر ہوجائے گی۔

⋆اگر انجیر دودھ کے ساتھ استعمال کریں، تو چہرے کی رنگت نکھر آتی ہے۔

⋆تِلّی کا وَرم دُور کرنے کے لیے اطباء کی تجویز ہے کہ ایک ہفتے کے لیے انجیر، سرکے میں ڈال کر رکھ دیں۔بعد ازاں ہر کھانے کے بعد دو یا تین کھالی جائیں۔

⋆دمے، بلغمی کھانسی اور بواسیر کے لیے بھی اس کا استعمال اکسیر ہے۔

⋆دائمی قبض اور گلے کی خرابی کے مریض چند انجیریں پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ پھول جائیں،تودِن میں دو بار کھائیں، جلد افاقہ ہوگا۔

⋆ انجیر پیاس کی شدت کم کرتی ہے اور مسلسل استعمال سے بال گھنے اور لمبے ہوجاتے ہیں۔

0307-8162003